



视觉中国供图

长知识

会选、会看、会烹……

这些好习惯帮你吃出健康

◎新华社记者 温竞华

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。

如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

会选:五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;

二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;

三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费,“在选购时我们还要坚信一点:贵并不等于营养价值高,许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地比较和选购适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?

国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比重。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。

会烹:全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入量过大会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南指出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可加入全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。



视觉中国供图

“高压氧治疗”:提高考试成绩新“秘笈”?

小儿“科”

◎实习记者 都芃

每年六七月份,伴随中、高考以及中小学生学习期末考试,高压氧治疗总会被不少家长提及。改善睡眠、提升记忆力、缓解脑疲劳……家长

口中的高压氧治疗,俨然成为了应试“秘笈”。

为了让孩子随时能接受高压氧治疗,有些家长甚至不惜购置家用高压氧舱。记者在国内某电商平台看到,有10多种不同类型的相关设备在售,价格在几千元至上万元不等。

那么,高压氧治疗真的有助于孩子提升考试成绩吗?针对这一问题科技日报记者采访了相关专家。

可提升血液中物理溶解氧的含量

高压氧治疗,顾名思义,其是指机体在高于1个大气压的高压氧舱内吸入纯氧或高浓度氧,以治疗疾病的一种方法。首都医科大学附属北京朝阳医院高压氧科副主任医师张奕在接受科技日报记者采访时介绍,大脑是人体中对氧气需求量最大的器官,正常人大脑的重量占身体总重量的2%到3%,但其耗氧量却占人体总耗氧量的20%至30%。

“有一个说法叫‘大脑离不开氧护’,大脑对缺氧是极为敏感的。”张奕表示,当人体大脑出现缺氧症状时,补氧是最快速的恢复方法。而相比普通吸氧,高压氧舱在为大脑补氧方面,更是提高一筹。

据张奕介绍,氧在血液内有两种形式:一种是结合氧,即氧在进入血液后,绝大部分会与红细胞中的血红蛋白结合;另外一种则是物理溶解氧,即

氧进入血液后,没有与红细胞中的血红蛋白结合,而是被溶解在血浆内。正常情况下,物理溶解氧在血液总含氧量中的占比非常低,几乎可以忽略不计。而人体向各个组织器官供氧,主要提供的是结合氧。

“普通吸氧,也就是平常我们采用的鼻导管吸氧,只能提高血液中结合氧的含量,而且提高程度有限。”张奕说,但若在高压氧舱内,人吸入纯度在85%到99%的氧气后,不仅血液中结合氧的含量会有所增加,更重要的是,物理溶解氧的含量也会随着压力的增加而增大。甚至当达到一定的压力后,仅靠物理溶解氧就可以满足机体的需要。数据表明,在高压氧舱环境下,人体内的血氧含量可达到常压下吸氧的数倍甚至数十倍。可以说,高压氧治疗在改善大脑缺氧方面有着更加突出的优势。

尚无严谨证据证明其能提升成绩

高压氧治疗最早被大众熟知,得益于其在治疗一氧化碳中毒领域的广泛应用。一氧化碳具有比氧更强的结合血红蛋白的能力,因此当人体大量吸入一氧化碳气体后,进入血液中的一氧化碳会大量结合血红蛋白,从而降低血液中结合氧的含量,导致人体各组织器官出现缺氧症状,严重时危及生命。而借助高压氧舱高压、高浓度的氧气环境,能够显著提升血液中结合氧和物理溶解氧的含量,进而及时为人体各组织器官供氧,并最终将一氧化碳“赶出”血液。

但随着当今人们生活水平的显著提高,由燃煤等引发的一氧化碳中毒事件已不常见。高压氧治疗开始更多地服务于出现大脑缺氧症状的患

者,为其提供恢复性治疗。大脑缺氧,听起来似乎离人们的日常生活很远,但其实对于时常高强度用脑的学生、上班族来说,大脑缺氧是他们常会遇到的情况。

根据张奕介绍,当人们在连续长时间、高强度地用脑后,往往会出现大脑缺氧症状,主要包括夜间睡眠少、不易入睡、入睡后多梦易惊醒、醒后难以入睡,以及头晕、注意力不集中、反应变慢、记忆力及食欲下降、易激动等。

每年一到考试季,便会有不少考生家长咨询张奕,希望通过高压氧治疗来缓解孩子大脑缺氧的症状,以提升学习状态。

张奕表示,利用高压氧治疗改善考生的脑疲



虽然高压氧治疗可改善考生脑疲劳状态,但尚无严谨证据证明其可提升成绩。考试成绩的提高不仅需要清晰的头脑,更与知识储备、努力程度等因素有关,高压氧治疗并非应试“秘笈”。

张奕

首都医科大学附属北京朝阳医院高压氧科副主任医师

劳状态确实有一定科学依据。

“但需要指出的是,并非所有考生都需要进行高压氧治疗,但如果考生确实出现了缺氧、脑疲劳的症状,尤其是经普通吸氧不能缓解,才可以考虑进行高压氧治疗。”张奕强调,孩子在接受治疗前需要由专业人士进行评估,以排除不适合治疗的情况。治疗过程中如有不适,也要及时向工作人员反映。

不过,张奕提醒家长,虽然高压氧治疗对缓解

脑疲劳有所帮助,但要预防、缓解脑疲劳,不能完全依靠高压氧治疗,孩子还应当适当进行体育锻炼,注意劳逸结合。

至于接受高压氧治疗能否直接提升考试成绩,张奕表示,尚无严谨证据证明其可提升成绩,要解答这一问题还需设计科学的大规模研究。考试成绩的提高不仅需要清晰的头脑,更与知识储备、努力程度等因素有关,高压氧治疗并非应试“秘笈”。

家用设备达不到治疗所需压力

除了医院里配置的高压氧舱,近年来市面也出现了如家用高压氧舱等相关设备。中、高考考生因忙于复习没有时间去医院进行高压氧治疗,家长便为孩子购买了相关的家用设备。

“严格意义上来说,这些设备并不能被称为高压氧舱,称之为‘微压氧舱’或‘软体氧舱’更合适,因为这些设备从压力上达不到高压氧治疗所需要的压力。”张奕表示,一般家用设备增加的压力不超过0.3个大气压,而高压氧治疗需要的压力通常在1.6到2个大气压。

“目前,应用这些微压氧舱最为广泛的是高原地区,因为高原缺氧主要由气压低所致,如西藏拉萨地区大气压力为0.65个大气压,若能增加0.3个大气压,那就基本接近平原地区了,人体缺氧情况自然也就得到改善了。”张奕表示。

那么,出现脑缺氧症状的学生,其高压氧治疗方案和其他疾病患者有区别吗?

而起到一定保健作用,如抗疲劳、抗衰老等。

随着酵素被越来越多的人所接受,一些商家又推出了酵素气泡水。很多买家都被其配料表中出现的232种植物所吸引,纷纷表示喝了这瓶水“就像喝下了一个菜市场”,甚至有人说“元素周期表都没它全”。商家宣称,由于添加了酵素成分,这款水具有调节肠道、减肥、助眠等功效。

有收“智商税”之嫌

那么,这些“高端水”到底是物有所值还是“智商税”呢?

天津美中宜和儿保科医生陈雅琴在接受科技日报记者采访时介绍,过量摄入矿物质及盐的确会对婴幼儿身体造成影响,世界卫生组织推荐适合婴幼儿喂养的饮用水中:钠≤20毫克/升、硫酸盐≤200毫克/升、镁≤40毫克/升。

“不过,喝水不是婴幼儿获得微量元素的主要途径,主要还是靠饮食,所以即便水里含有某种微量元素,对其健康影响也不大。”陈雅琴说。

对于婴儿水强调的无菌,更可以轻松实现——只要把水烧开就行。“自来水在进入千家万户前,会在自来水厂经过严格的净化和杀菌处理。”陈雅琴表示,如果有人担心自来水中含有氯气,可以在水烧开后,开盖再煮2至3分钟,这样自来水中的氯气就“跑”出去了。

“婴儿水没比自来水高端多少,宝妈们没必要花高价购买。”陈雅琴表示。

婴儿水、富氧水、酵素气泡水……

关掉“高端水”滤镜,看看它们的真面目

◎本报记者 陈曦

俗话说,水是生命之源。近来天气异常炎热,人体内水分流失速度加快,因此需要及时补充水分,以保持正常代谢状态。除了我们日常喝的矿泉水、纯净水外,目前市场上还有很多价格不菲的水,如婴儿水、酵素气泡水、富氧水等。

那么,这些“高端水”真比一般的水“高端”吗?针对这一问题,科技日报记者采访了相关专家。

被包装上各种“神奇”功效

前段时间,媒体对碱性水营销乱象进行了曝光。碱性水骗局被揭穿了,但市场上各种被包装上“新概念”的水依旧层出不穷,减肥、助眠、抗氧化……功能之多,令人眼花缭乱。

让我们先来看看,商家口中这些“高端水”的“神奇”功效吧。

针对婴幼儿免疫系统和代谢系统不成熟等特点,商家推出了主打“无菌、低钠、低矿化度”概念的婴儿水,称其是经过高温杀菌、无菌生产线生产出来的,因此能保证婴幼儿的饮水安全。此外,该产品包装上还注明,此水中重金属等对人体有害的物质指标都低于国家标准。

富氧水的功效则更加“神奇”,部分商家在宣传富氧水时表示,当人体缺氧时会产生诸多不良后果,而饮用富氧水,能增加人体内的氧含量,进



视觉中国供图